



INKLUSIVE
GROSSEM YOGA
UND MEDITATION
BONUSKAPITEL

*zahlreiche Video- und
Audiodateien, einfach scannen
und mitmachen!*

Valentin Fröhlich

TSCHÜSS ANGST HALLO LEBEN

LEITFADEN ZU DEINEM WAHREN POTENTIAL

K|V|M

TSCHÜSS ANGST
HALLO LEBEN
LEITFADEN ZU DEINEM
WAHREN POTENZIAL

Valentin Fröhlich

TSCHÜSS ANGST HALLO LEBEN

LEITFADEN ZU DEINEM
WAHREN POTENZIAL

K|V|M

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.ddb.de> abrufbar.

Valentin Fröhlich

Tschüss Angst Hallo Leben

Leitfaden zu Deinem wahren Potenzial

Die Inhalte dieses Buches sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung von Autor und Verlag für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Im Sinne der sprachlichen Vereinfachung sind alle Formulierungen als geschlechtsneutral zu verstehen und sprechen gleichermaßen alle Geschlechter an.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage 2024

KVM-Verlag in der Quintessenz Verlags-GmbH

Postfach 42 04 52; D-12064 Berlin

Ifenpfad 2-4, D-12107 Berlin

© 2024 Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin

Lektorat: Renate Mannaa, Berlin

Covergestaltung: Nina Küchler

Gesamtherstellung: Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin

eISBN: 978-3-86867-711-9

K|V|M

www.kvm-verlag.de



Ich hatte mein ganzes Leben
viele Probleme und Sorgen.
Die meisten von ihnen sind aber
niemals eingetreten.

Mark Twain

INHALT

1	ÜBER DIESES BUCH	11
	Die Idee	14
	Zum Aufbau	14
2	DIE GLOBALE SITUATION	17
	Eine kurze Bilanz	18
	Einfluss auf das soziale Miteinander	20
3	WAS IST GESUNDHEIT?	21
	Salutogenese	22
	Radikal entscheiden	24
	Reflexion – Wo stehe ich?	26
4	ÄNGSTE	29
	Reflexion – Meine Angstgefühle	30
	Ängste ganzheitlich angehen	33
	Was ist Angst?	35
	Warum empfinden wir Angst?	37
	Warum wir unter unseren Gedanken leiden	38
	Reflexion – Meine Reaktionsmuster in schwierigen Situationen	41
	Einfluss von Maßnahmen und Medien	43
5	WAS PASSIERT IM GEHIRN UND IM NERVENSYSTEM?	45
	Sind die Gene schuld?	45
	Reflexion – Meine Prägungen	46
	Wie Ängste entstehen	49
	Genetische Disposition	50
	Konditionierungen	51
	Kleine Übung mit großer Wirkung	52
	Stress	54
	Reflexion – Angstgrenze ausloten	56
6	TOOLS GEGEN ÄNGSTE UND SORGEN	59
	Akzeptieren	59
	Hinter die Kulisse blicken	60
	„Meistens kommt es anders ...“	60

INHALT

	Bewusst verstärken	61
	Blickwinkel verändern	62
	Wenn „es“ doch eintrifft	62
	Ein paar Gedanken zum Reflektieren	64
	Mit Plan und Struktur	65
	Entkräften	66
	Lösungsorientierter Blickwinkel	67
7	POSITIV DENKEN MIT AFFIRMATIONEN	69
	Affirmationsübung	71
	Morgens und abends	75
	Visualisierung	75
	Affirmationen für den Morgen	76
	Affirmationen für den Abend	77
	Exkurs – Das Licht der Welt erblicken	77
	Affirmationen für die persönliche Entwicklung	79
	Exkurs – Aufbauen vs. abbauen	80
	Embodiment – Bewusst Emotionen und Gedanken durch Anker kreieren	80
	Das positive Gefühl verankern	83
8	RESILIENZ	85
	Symptome geringer Resilienz	86
	Resilienz stärken durch Integration von Werten	87
	Akzeptanz und Selbstwahrnehmung	88
	Reflexion – Akzeptieren und sich selbst wahrnehmen	91
	Übung – Akzeptieren und sich selbst wahrnehmen	94
	Reflexion und Verantwortung	94
	Reflexion – Selbstverantwortung	96
	Proaktives Handeln ermöglicht selbstbestimmtes Leben	98
	Ziele und Sinn	99
	Selbstverwirklichung ist sinngebend	99
	Ziele schenken Lebensinn	101
	Dankbarkeit und Vergebung	102
	Dankbarkeit	102
	Reflexion – Dankbarkeit erfahren	105
	Vergebung	106
	Reflexion – Vergeben	110
	Vergebungsrituale nutzen	112
	Authentizität	114
	Reflexion – Wie authentisch bin ich?	118

INHALT

9	INNERE ANTEILE	123
	Das Ego und seine Freunde	123
	Das innere Kind	125
	Reflexion – Meine inneren Verletzungen	127
	Innere Anteile integrieren	130
10	REFLEXION – MEINE ÄNGSTE HIER UND JETZT	133
11	MEDITATION UND ACHTSAMKEIT	137
	Meditation	137
	Wie Dir Achtsamkeit im Alltag helfen kann	141
	Bewusst atmen	145
	Lebensqualität durch Meditations- und Atemübungen	148
12	YOGA UND EMBODIMENT	151
	Yoga-Übungen	153
	Schüttle Dich frei!	153
	Oberkörperrotation	154
	Berghaltung	155
	Baum	156
	Göttin	158
	Katze und Kuh	159
	Kindhaltung	160
	Weiches Herz	162
	Krieger 1	163
	Krieger 2	164
	Empfangender Krieger	165
	Krieger 3 – Standwaage	166
	Tänzer 1	167
	Tänzer 2	168
	Brücke	169
	Fersensitz	170
	Frosch	170
	Herabschauender Hund	172
	Taube	173
	Krokodil	174
	Shavasana	175
	NEUBEGINN UND DANK	177
	Bildnachweis	179

Übersicht der geführten Meditationen und Yoga-Übungen





ÜBER DIESES BUCH

Es hat gedauert, bis ich zu dem geworden bin, der ich heute bin. Und die Reise ist noch lange nicht zu Ende – hoffe ich zumindest. Denn „Stillstand ist der Tod“, wie man so schön sagt. Solange ich lebe, möchte ich mich selbst weiterentwickeln und andere Menschen darin unterstützen, sich zu finden, um das in ihnen schlummernde Potenzial voll entfalten und ein erfülltes Leben führen zu können. Auch aus diesem Grund schreibe ich dieses Buch.

Das Buch ist stellvertretend für mich Dein persönlicher Coach. Es steht Dir immer zur Seite, Du kannst es überallhin mitnehmen, immer wieder darin blättern, damit Du das Gelesene wirklich in die Tat umsetzt. Wir werden einige Deiner Lebensbereiche durchleuchten und Gründe aufspüren, die Dich bisher davon abgehalten haben, ein noch zufriedenerer, glücklicherer Mensch zu werden. Denn ganz egal, wie Du bisher gelebt hast, wie alt Du bist oder wie sehr Du unter bestimmten Geschehnissen leidest, es ist nie zu spät, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Entwicklung ist in jedem Alter möglich. Gehörst Du zu den Menschen, die gewisse Defizite und Probleme durch eine unschöne Kindheit mit sich tragen? Keine Bange! Auch in diesem Fall ist es möglich, mehr Lebensfreude zu verspüren, sich selbst zu verwirklichen und die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken, um mit Herausforderungen leichter umgehen zu können.

Fröhlich leben – dafür stehe ich mit meinem Namen und mit meiner Person. Das heißt nicht, dass ich dauerhaft fröhlich bin oder so tue als ob. Probleme gehören zum Leben dazu. Die Frage ist nur, ob wir in der Lage sind, sie zu bewältigen, ohne langfristig Schaden davonzutragen, oder sogar die ein oder andere (Wachstums-)Chance in ihnen sehen können. Mit diesem Ratgeber möchte ich Dich zu einem erfüllteren Leben inspirieren. Ja, mein Name ist tatsächlich Fröhlich. Eine Frohnatur wurde mir aber nicht in die Wiege



gelegt. Ich musste sie mir selbst aneignen. Deshalb weiß ich, dass dies möglich ist. Ganz gleich, wie Dein Leben bisher aussah. Und nein, ich mache mir dabei nichts vor. Ich kann heute ehrlich zu mir selbst sein und behaupten, dass ich ein glücklicher Mensch bin. Doch das war nicht immer so. Betrachte ich meine alten Fotos, strahle ich Ernsthaftigkeit, Trauer und manchmal Angst aus. Sollte ein Kind nicht einfach das Leben genießen, Kind sein dürfen und über Fotos den Betrachter mit Freude und Leichtigkeit anstecken? Unsere inneren Empfindungen drücken wir unter anderem durch unsere Körperhaltung und über unsere Mimik aus – ein perfekter Spiegel unserer Innenwelt. Gleichzeitig können wir unsere Empfindungen durch unsere Körperhaltung und unsere Mimik beeinflussen. Beide Pole sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich nachweislich gegenseitig. Ein gutes Argument, um später auf das Thema Embodiment einzugehen und Dir darüber hinaus weitere Tipps mitzugeben, die Dir den Alltag und das Leben langfristig erleichtern können.

Im Jugendalter begann ich, vieles zu hinterfragen, was mir anezogen wurde. Als Kind hatte ich zunächst unbedarft alles angenommen, was mich meine Eltern lehrten. Schließlich waren es meine Eltern. Sie wollen nur das Beste für mich und aufgrund der Tatsache, dass sie viel älter sind als ich, müssen sie ja recht haben – dachte ich. So ergeht es in der Regel jedem Kind. Wir sind in unserer ersten Lebensetappe abhängig von unseren Bezugspersonen. Mit der Zeit fühlte ich mich aber innerlich zunehmend eingeschränkt und verlor nicht zuletzt aufgrund der Scheidung meiner Eltern meine Lebensfreude in Gänze. Meine (anezogene) Religion bot mir nur scheinbar Halt. Ich beschäftigte mich intensiv mit heiligen Schriften und suchte nach meinem verloren gegangenen Glück. Doch je religiöser ich wurde, desto unerfüllter fühlte ich mich. Damit möchte ich in keiner Weise irgendeine Religion verurteilen. Ich berichte lediglich über meine persönliche Erfahrung. Fragen stellte ich zunächst mir selbst und dann diese meiner Mutter: „Wenn unsere Religion die einzig richtige ist, warum sind die Gläubigen nicht glücklich, gesund und zufrieden? Stattdessen strahlen sie Trauer und Ernsthaftigkeit aus.“ Ich beobachtete in meinem Alltag Menschen und fragte mich, warum viele so unerfüllt durch ihr Leben hetzten. So begann meine Reise: indem ich Fragen stellte und mich auf die Suche nach Antworten machte.

DIE IDEE

Ängste schränken uns in der Fähigkeit ein, das Leben auszukosten. Aufgrund von Angst leiden wir. Wir lenken uns ab, um keine Angst zu spüren, um nicht zu leiden. Aufgrund von Ängsten verhalten wir uns anders und, wenn wir aus Angst handeln, treffen wir meist Entscheidungen, die nicht gut für uns und für andere sind. Kurzum könnte man sagen, dass Ängste zwar sinnvoll sein können (worauf wir später zu sprechen kommen), doch ein Übermaß an Angst ist definitiv nicht nur einschränkend, sondern schädlich. Es schränkt unsere Entfaltungsmöglichkeiten ein und belastet nachweislich unsere mentale und körperliche Gesundheit. Mein Wunsch, Menschen über Ängste aufzuklären, wuchs mit der Zunahme an Ängsten, die ich seit Beginn der Corona-Pandemie, den aktuellen Geschehnissen und den damit verbundenen steigenden Lebenshaltungskosten beobachte.

Es geht aber um weitaus mehr als nur um Ängste. Die Reflexionen in diesem Buch werden Dich dazu anregen, Deine bisherigen allgemeinen Denk- und Glaubensmuster infrage zu stellen, während Du durch die Mental- und Körperübungen aktive Veränderungen bewirkst und langfristig in Dein Leben integrierst. Das heißt nichts anderes, als dass Du dieses Buch als eine Chance zur Veränderung betrachten kannst. Du kannst allein von den Übungen profitieren, die Du als „Notwerkzeug“ nutzen kannst. Ich empfehle Dir jedoch, das Buch von Anfang bis zum Ende gut wirken zu lassen, alle vorgeschlagenen Übungen und Reflexionen auszuführen, um größtmöglich von den Inhalten dieses Buches profitieren zu können.

ZUM AUFBAU

Zunächst ist es wichtig, dass wir uns mit ein wenig Theorie vertraut machen, bevor wir uns die Übungen vornehmen. Auf diese Weise wird es Deinem inneren Zweifler (das ist einer Deiner Persönlichkeitsanteile, die wir später behandeln werden) schwerer fallen, Dich von Deinen Zielen abzuhalten. So verstehst Du auch, wozu die Übungen dienen, was ihr Sinn und Zweck sind. Zwischendurch gibt es immer wieder die Gelegenheit zum Reflektieren, was Teil der Übungen ist. Dadurch wirst Du Dich selbst besser kennenlernen. Für gewöhnlich nehmen wir uns meist nicht die Zeit dazu. Und falls wir doch mal kurz über etwas reflektieren, ändern wir nichts an den Verhaltensweisen oder Umständen, die uns das Leben erschweren. Das Buch soll Dich aber dazu anregen, etwas zu ver-

ändern. Das können innere Haltungen und Sichtweisen, aber auch äußere Umstände sein, um möglichst Dein gesamtes Potenzial auszuschöpfen.

Da wir alle unter unterschiedlichen Umständen und Einflüssen aufgewachsen sind, haben wir alle unterschiedliche Ansichten, Werte und Verhaltensmuster entwickelt. Deshalb betrachten wir Herausforderungen, Geschehnisse, Personen und alles andere durch unsere individuelle und ganz persönliche Brille. Um Dinge anders betrachten zu können, ist eine Art Neuausrichtung notwendig. Man könnte „Neugeburt“ dazu sagen, denn ich werde Dich darin unterstützen, mögliche, durch die Erziehung entstandene Defizite aufzuarbeiten. Dabei handelt es sich um die Integration von wichtigen Werten und Prinzipien, nach denen Du ab sofort leben kannst. Sie können Stabilität, Optimismus, ein Gefühl von Sicherheit und Zuversicht verleihen. Fehlen Werte und Prinzipien, ist es logisch, sich in bestimmten Bereichen unvollständig, unreif und eingeschränkt zu fühlen. Aus diesem Grund ist ein Kapitel der Integration von Werten zur Stärkung der Resilienz gewidmet.

Du erhältst in diesem Buch immer mal wieder die Gelegenheit, Notizen zu machen. Deshalb möchte ich Dir empfehlen, Dir dafür ein Arbeits- und Erkenntnisbuch zuzulegen. Neben den Schreibübungen kannst Du Dir Einsichten und Erkenntnisse notieren, die Du Dir von Zeit zu Zeit anschauen oder in bestimmten Situationen als Erinnerungsstütze nutzen kannst. Zudem kannst Du darin Deine Träume notieren, damit Du während des Aufschreibens die Botschaften Deines Unterbewusstseins erkennen kannst. Manchmal erkennt man die Botschaften aber erst beim Durchlesen am nächsten Morgen. Es ist ratsam, das Buch in Bettnähe mit einem Stift parat zu halten, damit Du schnell darauf zugreifen kannst, um Deine Träume zügig zu notieren, bevor Du sie wieder vergisst. Dein Unterbewusstsein „weiß“, dass Du etwas verändern möchtest. Träume können Dir wichtige Botschaften und Erkenntnisse übermitteln.

Das Thema Angst beleuchten wir aus unterschiedlichen Perspektiven. Was Angst ist, wozu uns Ängste dienen und warum jeder Mensch seine persönlichen Ängste hat, werde ich klar erläutern. Du wirst außerdem erkennen, wie Deine Ängste entstanden sind und was Du tun kannst, um nicht mehr unter ihnen zu leiden. Während die „Tools gegen Ängste und Sorgen“ Dir sofortige Hilfe bieten, sind andere Übungen dazu gedacht, Deine Ängste im Keim zu transformieren, damit sie in Zukunft nicht mehr oder nur in abgeschwächter Form auftauchen.

Durch Reflexionen wirst Du Erkenntnisse erlangen, die Dir dabei helfen werden, Dein Leben bewusster zu gestalten. Kern des Buches ist das Thema Resilienz. Die Resilienz bildet das Fundament unserer psychischen Widerstandsfähigkeit. Stehen wir im Leben auf einem stabilen, sicheren Fundament, werden wir mit „Erschütterungen“, also Herausforderungen und schwierigen Umständen, besser zurechtkommen. Bestimmte Werte, die ich zusammengestellt habe, bieten Dir eine wunderbare Möglichkeit, Deine Resilienz zu stärken, wodurch Deine Ängste abnehmen können.

Ich möchte Dir ein weiteres wichtiges Werkzeug für die Neuausrichtung Deines Lebens vermitteln. Dabei handelt es sich um Yoga-Übungen. Falls Du bisher keine Erfahrung im Yoga gesammelt hast, mach Dir bitte keine Sorgen. Du benötigst für die Übungen keine Vorerfahrungen. Außerdem werde ich Dich anhand von Videos unterstützen, die Haltungen korrekt auszuführen. Dieses letzte Kapitel ist deshalb so besonders, weil die Übungen nicht nur Deiner körperlichen Gesundheit dienlich sind, sondern Dich darin unterstützen, Deine neue geistig-emotionale Ausrichtung zu festigen. Denn wie bereits erwähnt, drückt Dein Körper immer den Zustand Deines Geistes und Deiner Emotionen aus. Um nicht nur oberflächlich unsere Gedanken zu verändern, sondern diese auch körperlich zu integrieren, werde ich Dir die Yoga-Haltungen vorstellen.

Bevor wir richtig loslegen, gehe ich auf die aktuellen globalen Umstände und auf die daraus entstehenden gesundheitlichen Folgen ein. Sei Dir gewiss: Was immer Auslöser für Deine Ängste ist, Du hast die Möglichkeit, zurück zu Vertrauen und dadurch zu einem fröhlichen Leben zu finden. Nun wünsche ich Dir viel Freude!